

# 受講生募集中

**外部教室** 6月17日(木) ダンス講座 体験講座

## シニアジャズダンス **新**

今、全国ではシニアダンスが大人気!よさこい祭りなど、パワーあふれる踊りを見て「私もダンスで身体を動かしたい!」と思っている方、ダンスは初めてという方も気軽に参加できるクラスです。いつまでも元気に!楽しく身体を動かしましょう!【対象】65歳以上



**講師** 川島 亜弓  
ダンススタジオ JAZZ BELLY 主宰

**時** 13:00~14:00  
**受** 1,230円(全1回)  
**定** 7人  
**持** 動きやすい服装、水分、タオル、マスク(休憩中)  
\*裸足か上履き(紐のあるスニーカー)  
**場** ダンススタジオ JAZZ BELLY  
高知市薮野南町28-25 岡林ビル2階東  
**P** 有(要予約)

**高知教室** 6月18日(金) 教養講座 体験講座

## 60歳からの絵本よみきかせ講座 **新**

ご自身の楽しみ、健康増進、健康管理、そして読書推進への貢献のため、絵本よみきかせを始めませんか。経験者の方も歓迎!心を癒やし育むすてきな絵本の世界で、豊かな時を仲間と過ごしましょう。



**講師** 弘田 恵子  
絵本専門士(国立青少年教育振興機構認定)、  
JPIC読書アドバイザー

**時** 10:30~11:30  
**受** 1,100円(全1回)  
**定** 10人  
**持** マスク、筆記用具

**シリーズ教室** 6月24日(木) 健康講座 体験講座

## 自力整体入門 **新**

ナビゲーターと一緒に、一人ひとりが無理のない動きで筋肉をほぐしていきます。そして自分と向き合い、体を整え、心を整えていきます。ゆっくり少しずつ進めていきましょう。



**講師** 三谷 美智  
自力整体ナビゲーター

**時** 14:00~15:30  
**受** 1,750円(全1回)  
**定** 20人  
**持** マスク、動きやすい服装、  
輪っかタオル(お持ちでない方には貸出)、  
水分補給の飲み物

**高知教室** 6月25日(金) 書道講座 特別講座

## 暑中お見舞いを書いてみませんか

自分の好きな文字を筆で書き、季節や日々のあいさつに生かしてみませんか。ぬくもりのある手書きの筆文字で、生活に潤いと彩りを与えることができます。まずは気軽に筆文字を書いてみましょう。



※講師作品例

**講師** 橋 黄華  
現日会常任理事

**時** 13:00~15:00  
**受** 1,700円(全1回)  
**教** 実費(1,500円程度、小筆・用紙代含む)  
※当日徴収  
**定** 10人  
**持** マスク ※書道用具一式貸し出しいたします

**高知教室** 6月26日(土) 健康講座 体験講座

## ヨーガ

ご自分の体の条件や体調に合わせて、体操を行ってください。心と体をつなぐ呼吸にも意識を向けましょう。皆さまと一緒にヨーガの学びを深め合っていくことができたら、と思います。



**講師** 国本 幸子  
日本ヨーガ禅道友会教師

**時** ①10:30~12:00 ②14:00~15:30  
※ご希望の時間をお選びください  
**受** 1,400円(全1回)  
**定** 各10人  
**持** マスク、動きやすい服装、  
バスタオル(お持ちの方はヨガマット)

**外部教室** 6月26日(土) ダンス講座 体験講座

## キッズダンス「Sprinkle」 **新**

**親子(2歳~未就学児)**  
みんなが知っている曲に合わせて、お母さんもお父さんも一緒に運動不足を解消しましょう。  
**キッズ(小学低学年)**  
**ジュニア(小学高学年・中学生)**  
K-POP、J-POP、洋楽、いろんな曲に合わせてカッコ良くステップ。初心者でも大丈夫!ダンスで自己表現の楽しさを体験しましょう。



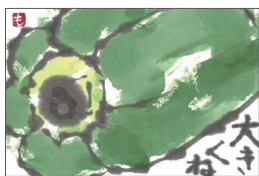
**講師** 玉木 晶

**時(定)** 親子 13:10~14:00(10組)  
キッズ 14:10~15:10(10人)  
ジュニア 15:20~16:30(10人)  
**受** 親子 1組1,400円 ※子ども1人追加770円  
キッズ・ジュニア 1人1,400円  
**持** 動きやすい服装、上履き、タオル、水分、マスク(休憩中)  
**場** Studioぶらすあるふあ  
高知市役所町9-17 BONVOYAGE2階  
**P** 有(有料)

**高知教室** 6月30日(水) 絵画講座 体験講座

## 絵手紙

絵手紙は心を贈る手紙です。絵や字が苦手な方でも身近にある野菜や果物などを大きくゆっくり描きあなたの言葉を添えて。絵手紙は「ヘタがいい。ヘタがいい!」のです。一緒に楽しみませんか。



※講師作品例

**講師** 田中 許  
日本絵手紙協会公認講師

**時** 10:30~12:30  
**受** 1,700円(全1回)  
**教** 100円  
**定** 10人  
**持** マスク ※道具類は貸し出しいたします

**高知教室** 7月1日(木) 邦楽と日本舞踊の講座 体験講座

## 気軽な日本舞踊

扇子・手ぬぐい・傘などの道具の扱い方、おじぎ・立ち方・歩き方など、日本舞踊の基礎から指導致します。全身を使った動きは健康増進、老化予防、ストレス解消と一挙両得になります。ちょっと踊ってみませんか。



(2014年6月撮影)

**講師** 若柳 由喜満  
若柳流師範

**時** 13:00~15:00  
**受** 1,200円(全1回)  
**定** 15人  
**持** マスク、着物(浴衣でも可)、細帯、白足袋、  
腰ひもなど、お持ちであれば扇子

**シリーズ教室** 7月4・11・18日(日) 健康講座 短期講座

## ダイエットエクササイズ

体幹トレーニング(30分)とストレッチ(30分)を行います。お腹周りの筋力をアップすることで姿勢を美しく保ち、痩せるためのカラダ作りを目指しましょう。自宅でも簡単に取り組めるように注意点などもご紹介します。夏本番になる前に引き締めましょう。



(2020年1月撮影)

**講師** 久保 左枝  
(公財)日本スポーツクラブ協会公認  
マスタースポーツインストラクター

**時** 11:15~12:15  
**受** 3,690円(全3回)  
**定** 15人  
**持** マスク、動きやすい服装、タオル、水分、  
ヨガマットかバスタオル